






9 lý do để yêu một anh chàng tập thể hình

SHARE:

Các bạn nam thường tập thể hình, tập gym giúp cho thân hình cường tráng, vậy sao các bạn nữ không yêu các bạn nam tập thể hình? có 9 lý do để yêu đấy!



Mình khuyên các bạn nữ hãy đọc bài viết này. Vì bạn sẽ hiểu vì sao nên yêu 1 anh chàng tập Gym! Nếu bạn nữ chưa đọc được, bạn nam hãy chia sẻ cho bạn nữ đọc nhé!

1. Vì các chàng trai tập Gym rất khỏe mạnh

Chẳng phải ông bà ta thường nói " Lấy vợ xem tông, lấy chồng xem giống " đó sao ? Chẳng cô gái nào muốn lấy phải một anh chồng gầy gò " kiểu qua cầu gió bay" hay những anh chàng "mềm như cọng bún " phải không nào ? Rõ ràng là, khi đi bên cạnh một anh chàng cao to khỏe mạnh, bạn sẽ thấy mình được che chở, an toàn hơn đúng không nào ?

2. Vì Gymer luôn quan tâm đến sức khỏe

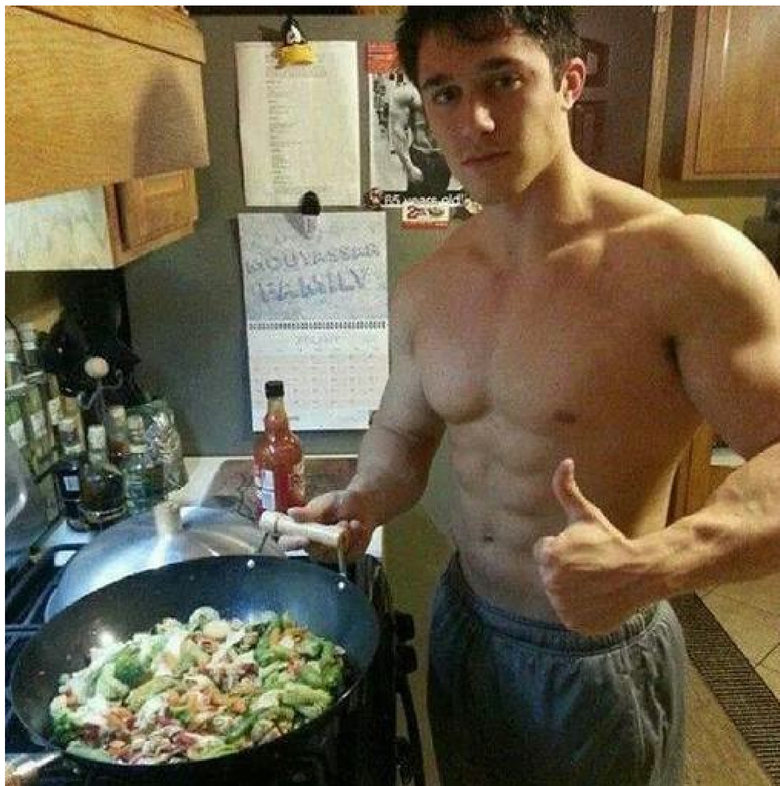


Để có thể duy trì được lượng cơ bắp và sức mạnh, các Gymer luôn quan tâm với việc ngủ nghỉ, cách thức tập luyện thể hình ra sao, dinh dưỡng thể hình hợp lý, ngủ bao nhiêu giờ/ngày, uống bao nhiêu nước/ngày là hợp lý... Các bạn nữ hãy yêu họ đi, các bạn sẽ học được rất nhiều cách, phương pháp để giữ gìn sức khỏe cho mình và thậm chí cả gia đình mình.

3. Vì các chàng trai cơ bắp ít người vùi mặt vào thuốc lá hay rượu bia

Để duy trì được sức khỏe, lượng cơ bắp mà họ đã cực khổ xây dựng lên, các Gymer hiểu rõ hơn ai hết những tác động xấu của Rượu, Bia và thuốc lá, nên các cô có thể yên tâm rằng, họ không bao giờ sa đà vào các buổi nhậu hay hút chích đâu.

4. Vì các anh Gymer rất am hiểu về dinh dưỡng



Họ thuộc lòng thành phần dinh dưỡng của các loại thực phẩm như: % protein trong 1 trái trứng, hàm lượng vitamins có trong một trái chuối hay cần nạp bao nhiêu calories cho một ngày là hợp lý... Chính điều này sẽ giúp cho các cô có một chế độ dinh dưỡng tốt, đảm bảo sức khỏe và giữ gìn vóc dáng.

5. Vì họ có cơ bắp khỏe và dẻo dai ... Cả nghĩa đen và nghĩa bóng



Những anh chàng Gymer rất khỏe và họ có thể giúp bạn rất nhiều trong những công việc nhà đòi hỏi sức mạnh như việc mang vác, dịch chuyển đồ đạc...tuy nhiên, một việc quan trọng hơn nữa là họ có thể nhấc bổng bạn lên và thử những "tư thế" mà chỉ có trời biết, bạn biết và anh ấy biết mà thôi.

6. Vì các anh rất giỏi trong việc chế biến đồ ăn



Các cô thử hình dung xem, sau một ngày căng thẳng với sếp, với đồng nghiệp về đến nhà có ngay một mâm cơm thịnh soạn đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết như Đạm, Bột Đường và chất Xơ...Các cô có cảm thấy hạnh phúc không nào? Bên cạnh việc nấu ăn giỏi, họ cũng rất giỏi trong việc lựa chọn thực phẩm giàu dinh dưỡng mà không tốn quá nhiều thời gian và tiền bạc.

7. Vì Gymer ít khi gây gỗ và thường hay độ lượng



Khi đối diện với người khác, vì với thể hình kiến càng của mình có thể trông họ có vẻ áp đảo đối phương nhưng thực thế thì họ rất hiền. Hãy nhìn cái cách mà họ hướng dẫn cho những chú lính mới trong phòng tập thì biết, họ không ngần ngại chia sẻ kinh nghiệm tập, bí quyết để có thể trở nên cơ bắp hơn, mạnh hơn...Họ luôn tránh việc hạ cẳng tay cẳng chân vì hơn ai hết, họ biết rằng, việc ẩu đả chẳng mang lại lợi ích gì ngoài việc gây tổn hại đến cơ thể, sức khỏe của họ, thứ mà họ ngày ngày dốc sức để đạt được.

9. Vì Gymer có ý chí rất kiên cường và mạnh mẽ



Để đạt được lượng cơ bắp, sức mạnh nhất định, họ đã phải kiên trì tập luyện thể hình trong một thời gian dài. Việc theo đuổi để có một thể hình đẹp, sức khỏe dẻo dai không phải một sớm một chiều mà có được, do đó việc tập luyện ngày này qua ngày khác sẽ rèn họ thành một người kiên nhẫn và có tính kỷ luật cao. Bên cạnh sự kiên nhẫn thì ý chí để vượt qua những mức tạ lớn hơn cũng là điều hết sức quan trọng. Việc phải chiến thắng bản thân mỗi ngày, mỗi tuần (cụ thể là những mức tạ, hiệp tập mà họ phải hoàn thành) sẽ giúp họ mạnh mẽ hơn, dễ dàng vượt qua được những thử thách hàng ngày hơn.

Hãy chia sẻ bài viết mạnh nhé các bạn. Hy vọng các cô gái sẽ hiểu được và suy nghĩ về những anh chàng cơ bắp chúng ta.

NHÃN: HOT Tin thể hình

SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/06/9-ly-do-de-yeu-mot-anh-chang-tap-the-hinh.html

COMMENTS

K h o e D e p   Y o u t u b e   C h a n n e l

KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp

YouTube 1K

B À I   M Ớ I
N H Ấ T

N H Ạ C   T H Ể   H Ì N H

X e m   t ấ t

X E M   N H I Ề U   N H Ấ T

1

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình

2

ác ngoạn mục
gọn và sức khoẻ tốt? Bạn có biết những bài tập thể…

- 7 Bài tập chống đẩy cho nữ đúng cách mang lại hiệu quả cao nhất
  Lợi ích của bài tập chống đẩy cho nữ? Hỗ trợ phần cơ trên của cơ thể: Phụ…

hiệu quả nhanh nhất
g tiếp xúc với nhiều xu hướng cuộc sống mới, dẫn tới gây…

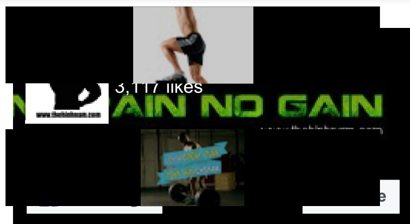
- Hướng dẫn tập cơ bụng 6 múi trong 1 tháng cho nam tại phòng gym
  Thật sự rất khó cho bạn để đạt được những múi cơ đẹp nếu chỉ tập những bài tập…

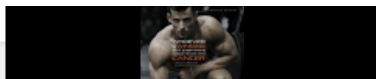
từ cơ bản tới nâng cao
ời đàn ông khi mới lần đầu gặp nhiều người bạn là…

6

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

T H E O   D Õ I   F A N P A G E





Nhờ tập thể hình chàng trai bị ung thư đã lột xác sau 4 năm



10

Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua

Trang chủ

Hỏi đáp thể hình

Sitemap

Liên hệ

Subscribe Newsletter

Email address...

Submit

-->